

とれたて できたて あさくらの特産品料理コンテスト

料理名	揚げ博多なすのねぎソース
朝倉地域産の テーマ食材	博多万能ねぎ、博多なす、ゆず

〔材料表〕 ※4人分。

材料名	分量	材料名	分量
博多なす	2本	ゴマ油	少々
揚げ油	適宜	たかの爪	少々
博多万能ねぎ	1束	寿し酢	大さじ2
ゆず	1～2個	出し汁	大さじ2

〔作り方〕

- ①博多なすは塩を振り15分ほどアクを抜く。
- ②さらに一口大に切り、水に放しアクを抜く。
- ③良く水分を拭きとり、素揚げします。
- ④器にもりつけ、ねぎソースをたっぷりかけて、召し上がれ。

ねぎソース

- ①博多万能ねぎは、白い部分と青い部分を分けて刻むこと。
- ②フライパンで、ゴマ油を熱し、たかの爪とねぎの白い部分をさっと炒めます。
- ③火を止めて、寿し酢と出し汁を入れます。
- ④あら熱がとれたら、ねぎの青い部分とゆずの絞汁を入れます。

〔コメント〕

(出品者から寄せられたこの料理に関する思い出や思い入れ、どんな時に食べるかなど)

秋なすが主役になる一品です。ねぎソースは、ご家族でいろんなお料理にお試し下さい。

出品者の
お名前

皆尺寺 眞由美